


# MANUAL DE USUARIO AD700



## Instrucciones de seguridad

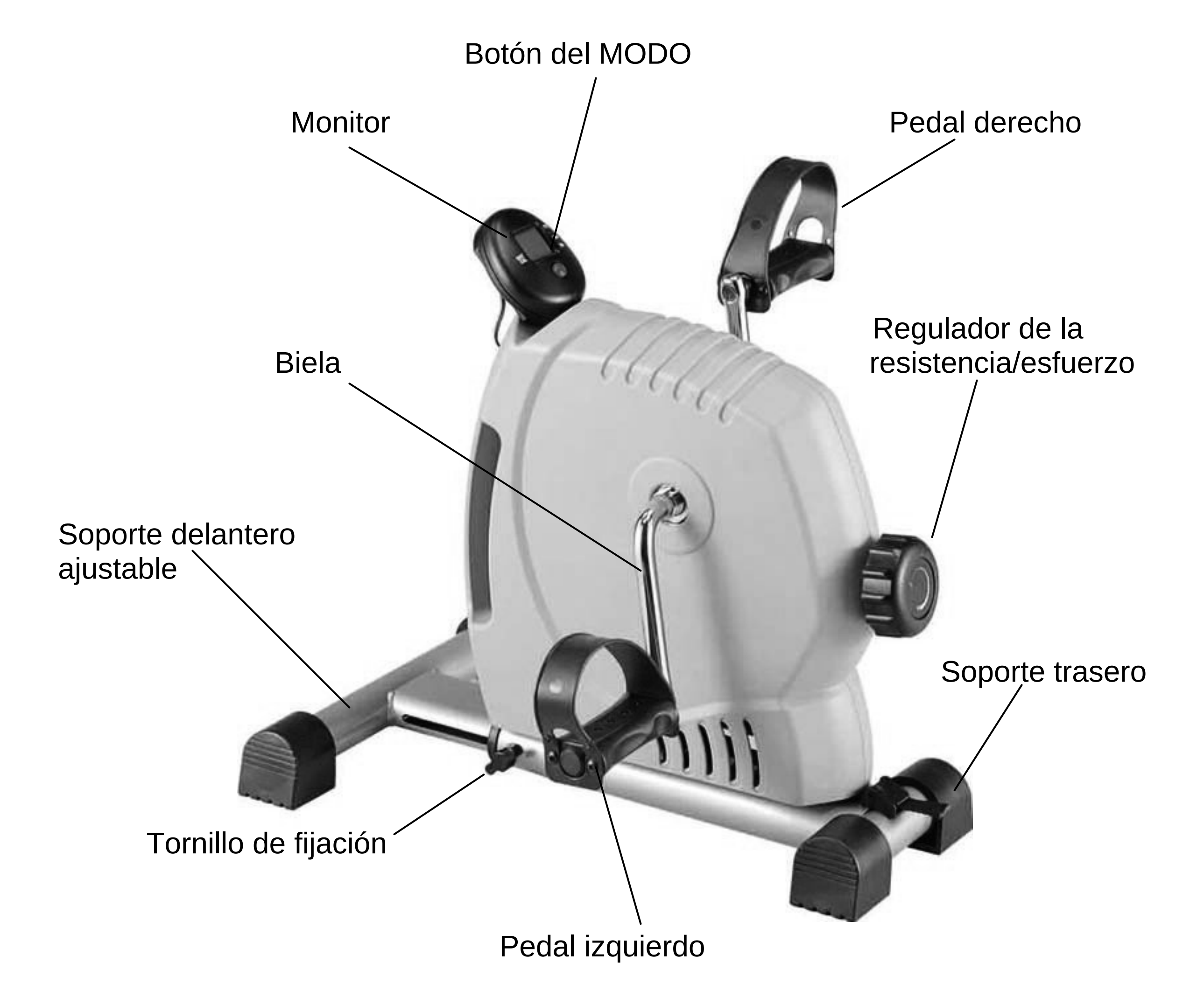
- El pedalier puede ser utilizado sentado en una silla o en un taburete para el ejercicio de piernas.
- También puede ser colocado encima de la mesa para el ejercicio del brazo.
- Lea este manual de instrucciones antes de usar.

## Precaución

- No debe ser usado sin la previa consulta de un médico.
- Compruebe la función de los controles antes de cada uso.
- Utilice la unidad con cuidado. La dirección inadecuada puede variar sus características.
- No modifique ni permita que ningún material o líquido se introduzca en la unidad, éstos pueden causar un mal funcionamiento, o incluso estropear la unidad.
- Si usted tiene dificultad para hacer funcionar la unidad después de leer este manual, póngase en contacto con su distribuidor autorizado.
- El uso indebido del pedalier en acuerdo con las instrucciones de este manual invalidará su garantía.
- Supervise el ritmo cardíaco y pulso durante el ejercicio.
- Cualquier persona que empiece un programa de ejercicios, deberá consultar a su médico, especialmente si usted tiene alrededor de 35 años de edad, sufre de corazón o  problemas respiratorios.
- Caliente antes de cualquier ejercicio con 8 minutos de ejercicios de aeróbic.
- Usar la ropa cómoda que permite la libertad de movimiento.
- Use zapatos cómodos con suelas antideslizantes.
- Después de una sesión de ejercicio, haga ejercicios de estiramientos lentos o andar.

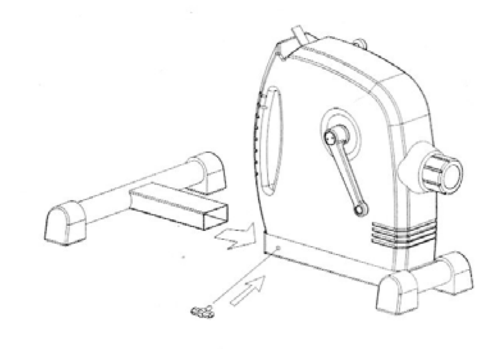
- Esta unidad no se debe utilizar cerca de los niños
- Las personas discapacitadas o con minusvalías deben de tener una aprobación médica antes de usar la unidad.
- No ponga las manos, los pies, o cualquier objeto cerca del pedalier cuando lo esté usando otra persona.
- Haga funcionar siempre esta unidad en una superficie plana.
- Empiece el ejercicio lentamente y aumentar gradualmente el regulador de resistencia / esfuerzo.
- Si el usuario experimenta vértigos, náuseas, dolor de pecho o cualquier otro síntoma anormal, ha de para el ejercicio y consultar al médico inmediatamente.
- Preste atención en evitar que los dedos o manos sean pellizcados en las piezas móviles al usar la unidad.
- No intente mover la unidad por el monitor.
- Advertencia: Utilice el pedalier solamente cuando esté sentado.
- El mal uso de los controles, ajustes o el proceso del funcionamiento, con excepción de los especificados anteriormente, puede dar lugar a lesiones.

# PARTES


Botón del MODO
Monitor
Pedal derecho
Regulador de la
resistencia/esfuerzo
Biela
Soporte delantero
ajustable
Soporte trasero
Tornillo de fijación
Pedal izquierdo

# MONTAJE

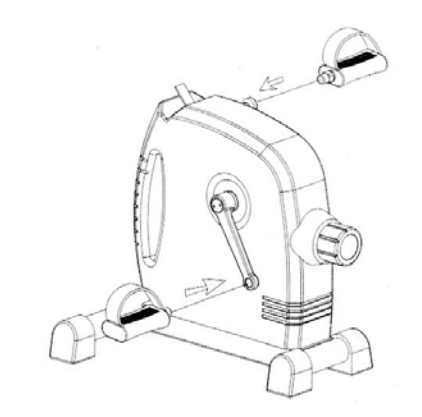
**Paso 1.**
Inserte el soporte frontal ajustable y ajústelo a la posición deseada. Entonces inserte el tornillo de fijación y gírelo hacia la derecha para apretarlo hasta que el soporte frontal ajustable no se pueda mover.



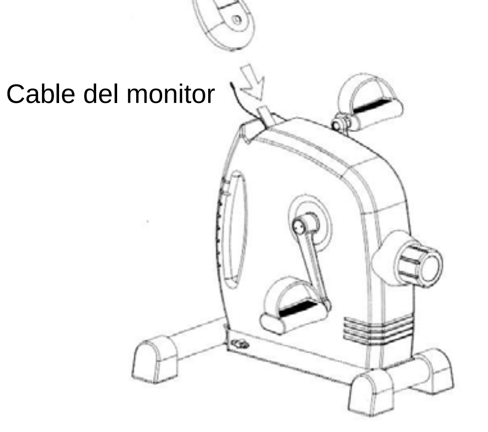
Precaución:
No apriete demasiado el tornillo.

Tornillo de fijación

**Paso 2.**
Inserte el pedal izquierdo en la biela del pedal y apriete hacia la derecha usando una llave.
Repita el mismo paso con el pedal derecha, PERO esta vez apretar hacia la izquierda.



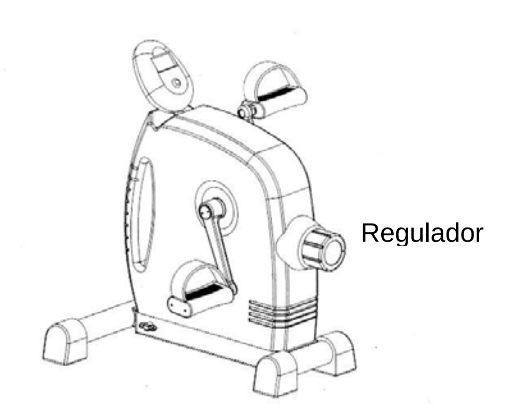
Precaución:
Al usar la llave no apriete demasiado los pedales.



Cable del monitor

**Paso 3.**
Coloque el monitor en su soporte y conéctelo al cable.

**Paso 4.**
Ajuste el regulador de la resistencia durante el ejercicio. Gire el regulador a la derecha, para aumentar la dificultad del ejercicio y a la derecha para disminuir.

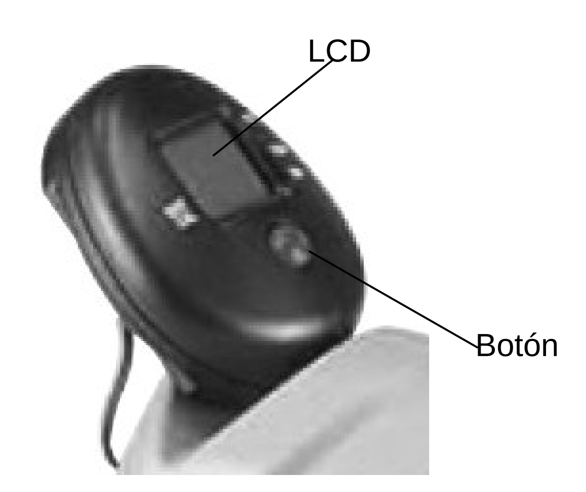


Regulador

# MONITOR DEL LCD

Botón del modo
Presionar el botón del modo para seleccionar las diferentes funciones. Sostener el botón del modo durante 2 segundos para reajustar todas las funciones.

Funciones
1. DIST: Acumula automáticamente la distancia hecha desde el inicio del ejercicio.
2. CAL: Calorías que usted quema durante el ejercicio.
3. VELOCIDAD: Muestra la velocidad actual durante el ejercicio (en kilómetros por hora).
4. EXPLORACIÓN: Presionar el botón "MODO" para seleccionar las funciones del pedalier, apareciendo EXPLORACION en la esquina superior izquierda del monitor. Esta función explora automáticamente todas las funciones mostrándolas en la parte inferior del monitor.
5. TIEMPO: Acumula automáticamente el tiempo del entrenamiento.




NOTA:
1. Al visualizar una lectura errónea en el monitor, sustituya las pilas.
2. Utilice dos pilas de 1.5v AA
3. Tras un periodo de tiempo de 4 a 5 minutos sin actividad, el monitor se enciende automáticamente cuando usted empieza el ejercicio o bien presionando el botón de MODO.
4. P 2066357 E 01 aprobado por la CE.

## LIMPIEZA

La unidad se puede limpiar con un paño húmedo.

No utilice productos abrasivos.

Evitar que le caigan líquidos dentro de la unidad.

## CONSEJOS

Usted debería ejercitar tres a cuatro veces por semana para fortalecer el músculo y mejorar su capacidad cardiovascular. La intensidad del ejercicio se refleja en su ritmo cardíaco.
El ejercicio debe ser suficientemente riguroso para mejorar su músculo y su sistema cardiovascular. Solamente su doctor puede prescribir un programa de ejercicios.
El ejercicio continuo condiciona su corazón, pulmones y músculos. Para empezar mantener 2-3 minutos del ejercicio constante y después comprobar su ritmo cardíaco.

Un programa acertado consiste en un calentamiento, una tabla de ejercicios y un descenso del ejercicio pausadamente.
El calentamiento es parte importante de su entrenamiento, y debe realizarse en cada sesión.
Le sugerimos realizar ejercicios de precalentamiento.

## GARANTIA

La garantía se extiende por 2 años, según Ley 23/2003 de Garantías que hace referencia a todos los defectos de los materiales o de fabricación. Quedan excluidos de la garantía los desperfectos ocasionados por el desgaste natural o por uso indebido.

(Sello del proveedor)



Importado por:
**Ayudas Dinámicas**
c/Llobregat, 12 Polígono Industrial URVASA
08130 Santa Perpètua (Barcelona) ESPAÑA
tel. 935 74 74 74 fax. 935 74 74 75
info@ayudasdinamicas.com
www.ayudasdinamicas.com

